

## 我が町のスポーツマン(3)赤沢和幸

藤原健固\*

A Man Who Domesticated Sports in His Own Community (3):  
Kazuyuki Akazawa

Kengo FUJIWARA

## 1 自分の記録は、誰のものよりも重い

赤沢は、あのマラソンランナー、瀬古利彦ほど若くなく、騒がれるほどの記録もあげていない。しかし、瀬古よりも走りの経験は豊富だし、記録は彼にとって瀬古よりも重い。そして、瀬古以上に魅力があるのは、マスコミに毒されず、走りの心を追求し、それを生活に活かしていることだ。人生の折り返し点を迎え、頭に頂くものが減りはじめたこの53歳のランナーにとって、走りの心とは何であろうか、また、それはどのように養成され、生活に活かされてきたのであろうか。

赤沢和幸は、昭和17年10月9日長野県に生れた。子どもの頃から負けん気が強く、性格は明るかった。家は農家で小学生になる頃から、畑作業をやらされた。また、朝食の前に草を刈ってきて牛に与えるのが日課であった。だから、寸暇を惜しんでカン蹴り、かくれんぼ、陣取といった遊びに興じた。今の子どもにこんな話をしてもポカンと口をあけて聞いているのがオチだ。本当のことは、わかってもらえない。彼らはTVを見、塾に通い、ファミコン（ファミリー・コンピューター）かラジコンに興じている。赤沢の子どもの頃のように、草、土、光を

知らないし、身体ごとぶつかって遊ぶことを知らない。

しかし、当時の赤沢少年にとって朝食前の草刈りはつらかったし、まして下校後の畑仕事は苦痛であった。学校から帰り、冷たくなった麦飯を一人でたくあんをバリバリいわせながら、喉元深く流し込むのは味気なかった。それ以上に、朝食の時父親から言われた畑の場所まで鍬を担いで一人で歩いていくのは嫌であった。畑まで1時間、或いは2時間以上も歩かなければならないこともあった。遅くなると叱られた。

そんな苦しい子ども時代の思い出をもつ彼も今では、自宅の庭いじりに精を出し近所の農家の空き地を借りて家庭菜園を楽しんでいる。赤沢は中学を終えると、片道7キロのところにある松商学園高校に進学した。そして、ここでは陸上部と野球部に籍をおいた。しかし、主として力を注いだのは好きなマラソンができる陸上部だった。野球の方は、その足を買われてのことだった。家から学校までの7キロを自転車を通った。これが役に立った。とくに足の筋力をつけるのに効果があった。緩やかな交配に逆らって2つのペダルに全重力をかけて15分も立ちの姿勢で漕ぐと、冬でも汗がにじんだ。そして、その後の峠の下り道の爽快さは今でも

はっきり覚えている。また、雨の日も雪の日もペダルを漕いだ。とくに雨の中、逆風に逆らって坂道を登る時、それは立派にスポーツマンとしての体験を味わわせてくれた。風と雨と濡れた上り坂というハンディを2つのペダルとハンドルだけで乗り切るには、自転車の扱いと同時に精神統一を要求されたからである。

7キロの自転車通学という重荷は、赤沢の走りに効果をもたらした。高校に入った年の秋、駅伝県予選で4区を走り25人をごぼう抜きにしたのである。この実績が買われて2年生と3年生の大会では、いつも1区を走った。

松商学園高校を卒業すると、赤沢は東京に出た。東莫商事という会社に入ったが、時を経ずして帝都自動車という会社に移った。そして、ここも止めて自衛隊に転身した。この時、20歳であった。この2年間、仕事に恵まれず、走ることから遠ざかっていた。

自衛隊では富士学校（幹部養成支援学校）に配属され、装軌車装輪整備士といういかつい職名を拝名した。仕事の内容は、戦車、装甲車、ジープ、トラックなどの整備であった。車の整備のかたわら、恵まれた環境を生かしてまた走りはじめた。入隊して3年目富士学校の各部隊から選抜された40名ほどからなるマラソン大会が開かれた。それは全国大会に出馬する12名を選抜する意味をもっており、赤沢も一員に加えられた。

この富士学校チームは、赤沢が考えていたよりもずっと高度な走りを要求した。チームメイトの中には円谷幸吉（東京五輪で3位）もあり、今でも赤沢は円谷と一緒に撮った写真を大事にもっている。全国大会で富士学校チームを優勝させるために、部隊あげての支援体制が敷かれた。それは組織づくりと職務の軽減という2つの方向でみられた。組織づくりでは、12名のこのチームに対して監督、コーチ、トレーナー、マネージャーが任命された。職務の軽減という面ではもっと徹底していた。それは日常業務から開放され、走ることが業務として課せられたことに明白である。こうした走ることを中心に見れば理想的な条件の中で、この20

歳の青年は、毎日40キロを走り、他にバレーボール、サッカー、サーキットトレーニングなどに汗を流し、合宿生活に青春をぶつけたのである。

しかし、赤沢の記録は、思ったより伸びなかった。全国大会でも見るべきものはなく、強いてあげれば自衛隊主催の中央駅伝大会で8位になったこと位である。

このころ、赤沢は、突然スランプに見舞われる。それはマラソンランナーとして日本のトップ集団に食い込みオリンピック出場をも夢見た青春の汗と涙の走りへの決別を意味していた。

## 2 挫 折

逆境は人を変える。良く変えた時ひとまわり大きな人間となり、悪く変えた時萎縮してつぶれてしまう。そして、良くも悪くも変えるのは、逆境の中におかれた本人でしかない。また、逆境は精神的な要因と身体的なそれに大別される。そして逆境から立ち直るきっかけは人種々であるが、主として精神的な拠りどころに重点がおかれる場合と、なすべき課題に重点がおかれる場合とに大別される。赤沢の場合、主として身体的要因による挫折であったが、それは精神的挫折と無縁ではなかった。両者は本来帰一無二の関係にあり、どちらにウエイトがかかっているかという問題にすぎない。

赤沢にとって、富士学校のマラソンチームに選抜されたことは、一大事であった。チームメイトには国民の期待につぶされそうになりながら歯を食いしばって走り続ける円谷がいたし、監督もマラソン界では有名な人であった。そして、部隊あげての支援体制の中で赤沢自身身震いする思いでマラソンに取り組んだに違いない。

しかし、記録は思うようにはあがらなかった。努力の程度がそのまま記録を決定するとは言えない。とくに、エリートスポーツの場合そうである。そこには必ずもって生れた素質というものがある。

素質の壁にぶち当たった時、記録の壁は巨大な悪夢として彼の前に立ちはだかる。この時、ス

ポーツマンは時として処置を誤る。それは「懸命にやれば必ず問題は解決する」という考えにある。このやってやれないことはない、という考え方ほど危険なものはない。およそ、やってやれないことだらけなのが現実の人生なのだ。

赤沢もこの壁に当たった。そして、懸命に頑張った。歯を食いしばって走りに走った。高校時代の自転車通学を思い出し、この危機をのり越えようとした。それはまさに限界への挑戦であった。

しかし、赤沢も人の子。いつまでも坂道を昇り続けることはできなかった。記録の壁を破ることはできなかったのである。走っても走っても記録が伸びないことの苦しさをいやがうえにも味わった。赤沢がこの逆境を前にして、とった処置は的を得ていた。乗り越えられない壁をまともに捉え、それにこだわらなかったのである。

その反面、赤沢には秘かな決意があった。この決意を上司に話した時、上司は驚きと戸惑いの色を見せた。それも当然であった。赤沢は勤務地の富士学校から郷里の長野県三郷までを走りたいと言ったのだ。距離にして実に225キロメートル、加えて真夏の炎天下を1人で走ると言うのだ。上司はこの計画で赤沢の健康を気づかった。いつどこで倒れるか、判らない、第一、気力がどこまでもつか。この上司の心配に赤沢は、「だからやるんです。体力と精神力を試し、且つ養うために」と答えている。上司は赤沢の決意を理解し、オートバイでの伴走をつけることを条件に許可した。

富士学校の正門を出発したのは、昭和41年8月7日午前6時であった。チームメイトと同僚、それに上司が拍手で見送ってくれた。徐々に遠ざかる拍手の音を耳で確かめながら、二度三度振り返り手を振った。後には同僚のオートバイが軽快音を立てていた。

午後2時気温は35度を越した。アスファルトは暑さで臭気を放ち、心持ち粘っこかった。1日目は、80キロを走ったところで打ち切った。午後5時、旅館にはいり湯をつかった。爽快だった。疲れはなかった。ビールを飲み、いつもと

同じ10時に寝た。

2日目。あさ6時にスタート。甲府―諏訪間が行程の中心だ。天気は憎いほどよかった。暑い。苦しい。上り坂が多い。排気ガスが目にしみる。涙がでる。喉が乾く。頭がボーッとする。足取りが覚つかない。いくら走っても終わりがないように思える。自転車を漕いだ高校時代が脳裏をかすめる。景色を見る。沿道の見知らぬおばあさんが孫の手をとって手を振ってくれる。後で伴走のH氏は、いつ倒れるか、心配で目を話せなかったと言っている。午後5時、2日目を終えた。距離は70キロ。湯につかって、ビールで流し込むような食事をとる。9時、就寝。

3日目。快晴。朝6時スタート。いよいよゴールの日だ。距離は75キロ。2日目よりもずっと楽だ。道路事情も良かった。それでも足は棒のように堅く言うことをきかない。午後4時、目標の村役場にゴールイン。村あげての歓迎だった。

この3日間の走りは赤沢にとって何であったのであろうか。確かに、彼が言うように体力と気力の養成が第一の意味であったことは疑い得ない。しかし、赤沢にとって本当の、そして、もっと、深い意味は、マラソンへの決別であり新しい人生への飛躍だったのではなからうか。そのためのセレモニーを彼は自分で立案し自分で演じたのである。

その証拠に赤沢は、この3日間のロングランを果たした後、自衛隊を辞めトヨタ自工（現トヨタ自動車）に転職している。そして、以後仕事に生きる決意をしたのである。

### 3 健康マラソンへの転向

トヨタ自動車に入社した時、25歳であった。生産管理部物流課に配属された。輸出車を名古屋港まで運搬するのが仕事である。入社以来26年経過した今日、赤沢は部下を持つ立場にあるが、マラソンランナーとしても市民に知られている。

それは、昭和57年の市民広報の表紙を大きな写真で飾ったからだ。短パン姿で小雪の中を走

るこの中年ランナーは、傍らに3歳年下の幸子夫人を従えていた。

ところでトヨタ自動車は、スポーツに力を入れている代表的な企業のひとつである。それはトヨタカップに見られるスポンサーシップをみても、ラグビーをはじめとする企業スポーツの育成をみても明らかである。それ以上にこの企業の特徴は、社員にスポーツを奨励する熱心さにある。

トヨタ自動車は、社員の福利厚生の立場からトヨタクラブなるものを結成している。それは運動部会、教養部会、職場レクリエーション部会、女子部会の4部門から結成され、各々の部会は幹事会、常任幹事会をもち、会長は人事担当役員とういものものしきである。それもその筈で、従業員(約10万)の多くは職場レクリエーション部会に所属し、教養部会(13部28同好会)所属は2,000名を越える。さらに女子部会は職場別に組織され多くの女子従業員が所属。運動部会は25部同好会からなり、殆どの種目を網羅している。ないのは、レスリング位なものである。

さらに、この企業は従業員に対しスポーツ行事として社内駅伝大会、ウォーキングラリー、社内レガッタ、スキー学校などを年間行事として開催している。ちなみに、社内駅伝大会の参加チームは150を越える。1チーム25名としても4千人近くにもなる。

こうしたスポーツ奨励を現実のものとするには、その容れ物としての場の確保が前提となる。トヨタ自動車は、これに対しトヨタ・スポーツ・センターを建設・整備、運営している。その規模はど胆を抜くほどのものであり、近くの中京大学体育学部の運動施設の比ではない。聴くところによれば企業を持つ従業員のための運動施設としては東洋一だということである。

赤沢は入社すると同時に、トヨタ走友会にはいった。その理由は2つあった。1つは、走るのが好きだったし、その環境が再び与えられたということである。仕事に生きる決意で入社したものの、走ることを諦めることはできなかった。というより、走ることが仕事におおいにプ

ラスになることがわかったのである。赤沢は51歳になった今でも、「仕事は2人前や3人前やってきたし、今でもやっている」と張りのある声で言い切る。

それは走ることが、そしてスポーツがもっている大きな効果のひとつである。走ることを楽しむことが、仕事への意欲をかき立て、体力と相伴って能率をあげさせる。これは勉強でも同じだ。机にかじりついている子どもがトップの座を守れるのは、せいぜい中学1、2年までだ。後は体を動かしている子どもに席を譲らなければならない。スポーツが仕事にプラスに働くことは、企業のスポーツ奨励の本心を見れば明らかである。企業は従業員がスポーツで汗を流すことが、企業業績を上げるのに確実で手取り早い方策であることを知っている。これは国の内外を問わない。それは、社内スポーツの奨励が、会社と従業員間の断絶の解消、仕事上の単調さの軽減、友人の獲得、欠勤怠業の防止、やる気の高揚などに役立つからである。ともかく、赤沢が走友会に入った最大の理由は、走るのが好きだったし、それが会社の方針にそうものであったからである。

もう1つの理由は、自衛隊をやめ豊田に移り、会社の走友会に入るまでの数カ月間、体をもてあましていたことだ。毎日気だるく、すっきりしない。気がついてみると3kgばかり体重も増えていた。快調時の体重からすると、この3kgは走らないことから受ける失意の重さを表していたと言えるかも知れない。3kgの悪夢は、ただ単に精神的な失意にのみ終わることを許さなかった。身体的にも不調をかこち、時おり散発的に走ってみるとその重い足取りを思い知らされ、一種の敗北感をかみしめなければならなかった。

しかし、赤沢は仕事に全力投球し、かたわら走友会に入り再びランニングシューズを履いた。そして、仕事も走りも快調にこなしていった。それはスポーツマン特有の集中力の良さが発揮されたからだ。とくに、赤沢のように一流選手の仲間入りをしたものにとってプレイに対する集中力には素晴らしいものがある。よく能

力がとりざたされるが、能力の大きな要素はしゅせん集中力の密度とその持続力のことである。一流選手は、その故に一流選手なのである。そして、ひとたび集中力がプレイ以外の場で、仕事、学業、遊びに向けられたとき、またまた優秀さを証明することが多い。

赤沢は、社内駅伝に20回連続出場を果たしている。そして32歳の時、区間賞をとった。42歳の2月の大会ではアンカーを努めた。

#### 4 赤沢にとっての走りの美学とは

マラソンは、42.195キロを如何に早く走るかという競技である。その際、自分の肉体を如何に早くゴールに運ぶかが問われる。と同時に、ランナーは精神をも運んでいるのである。とくに、マラソンランナーにとって長丁場を自力で走り抜く精神力は、人並み以上のものを要求される。それは如何に自分をコントロールするかにかかっている。それ故、マラソンの魅力は尽きない。とくに、ランナーにとってマラソンは、走ることに自分という人間を最大限形にしてみせることのできる競技である。ここにマラソンが楽しみの外に求道的要素をもつ素地をみることができる。このことはジョギングとて同じである。

ランニングもしくはジョギングというのは、競技というより走りそのものを楽しみ、健康に役立たせようとするものである。従って距離も5キロとか10キロが多く、20キロを越すことはさほど多くない。しかし、マラソンにせよジョギングにせよ、身体的精神的社会的ハンディとの戦いという要素は同じである。

赤沢の場合、円谷と走った自衛隊時代——それはまさしく走りのエリートを意味したが——その走りは一種の美学にささえられていたと言ってよい。アルバムに収められた数10枚にのぼる路上での赤沢を見てみると、その走りは軽快で重さというものを感ぜさせない。この走りの美しさは、53歳になった今でもみることができる。身長157 cm、体重46.5 kgのこの小柄な熟年ランナーは、人柄の温厚さとは裏腹に筋肉質でしまった体の線を崩していない。その引

き締まった体つきは若者以上であり、走ることが体に及ぼす効果というものを目で見せてくれる。

しかし、赤沢にとってハンディがないわけではない。胴長で短足、これが彼の身体的ハンディである。とくに、長身のランナーと比較するとき致命的とも思えるハンディである。高校3年生の男子の平均身長が170センチを越えた今日、このハンディの持つ意味は大きい。しかし、自衛隊時代にはそれほどハンディだとは思わなかった。というのは、マラソンランナーは一般に小柄だったからだ。ちなみに当時知られていた中尾隆行（現中京大教授）は、豆タンクと言われていたほどだった。

しかし、長所もある。毎分の脈拍数は47回前後であり（普通の人では約60回/分）、酸素を体内に摂り入れる能力もかなり高いものと思われる。これが「速いスピードで長く走る」ことを可能にしている。短足で胴長のこのランナーの走りは、しかし、美しい。

自衛隊時代の写真をみてもそうだが、現在の走りからもこのことは伺える。体はほぼまっすぐに立っており、腕は常にすくなく曲げられている。この切れ味の良い走りは、さわやかさをすら漂わせている。一度、彼の社内駅伝での走りを見たが、“勝負”に出るときの絶妙のタイミングには正直言って驚かされた。“勝負”の瞬間、絶妙のタイミングで急激にスピードをあげ、瞬時に走るフォームを変えるテクニックは見るものをして感嘆させずにはおかないだけの迫力と美を備えている。それは彼の走りの中に、スポーツの本質が備わっているからだ。

スポーツはもともと情報との関係で言えば、次のようなものだ。すなわち、スポーツは「自ら情報を収集、分析し、判断し、行動に移し、その結果の完璧性が要求される。と同時に、これらの過程が瞬時に行われる」ものである。一人のランナーとして、ランナーは他のランナーの疲れ具合、心理などの情報を読みとり、その判断を行動に移す。それが戦績を決める。これらのことを自分で、しかも瞬時に実行しなければならない。

日常生活においても同じだ。とくに情報化社会と言われる今日、現代人は情報の渦の中でもすると自分を失いかけている。そして、よりどころを失いふわふわしたムードで明日に希望をつないでいる。こうした不安と焦燥の中で期待される現代人のイメージは、自分で情報を集め、判断し、行動に移し、その結果に責任をもてる主体的人間（autonomous man）である。

主体的人間の具体的なイメージをスポーツマンが形でみせてくれる。スポーツマンとしての赤沢にしても、それは“勝負”時の情報の収集、判断、行動が自らの手で瞬時に行われる。この瞬間、が見るものをして感動させるのである。

しかし、この魅力は同時に、精神的ハンディの処理の仕方をも内包している。言うまでもなく、マラソンにしてもジョギングにしても路上を走り続けることは精神的ハンディを伴う。それをどのように克服するかが情報の処理を左右するひとつの条件である。それは端的には自分をどのようにコントロールするかという問題であり赤沢は寡黙をまもることで解決しているように思われる。それは基本的には彼の性格がそうさせているものと考えられる。ものごとにこだわらない明るく粘り強い性格は、得てして多弁に墮しやすい。しかし、赤沢が長くマラソンを生活の中に摂り入れることができた所以のひとつは、こうした落とし穴に陥る危険性をもちながらも、寡黙を守り続けたところにある。レース直後に自分のレース運びについて多くを語り、とくに敗因を自ら解説する選手に強い選手はいない。こうした言動をとるとき、その選手は自ら終わりを宣言するに等しい。悩み、苦しみを内に秘めて闘志に結びつける、これが赤沢の寡黙な走りを支えてきたのである。

また、ハンディの3つ目の側面は社会的ハンディである。それは走りの世界では他のランナーと自分の間をどのようにコントロールするか、という問題を指している。それは練習にも見られるが、主としてレース展開に集約される。今の赤沢にとってレース運びは往年のそれと全く同じではないが、基本は変わっていない。それはライバルのすぐ後につくことである。その

うえで機をみて揺さぶりをかける。これがまさに絶妙のタイミングなのである。ライバルの後につく利点について、彼は次のように言っている。「前を走るよりも利点は大きい。それは相手の脚勢を見、自分でスパートのタイミングを決められるからだ。レースの主導権は後のランナーが握っている」これは満を持して勝負に出る逆転の行為を指している。赤沢の寡黙で冷静な走りの美学を支えている思想と行動は、勝負への姿勢に集約されているようである。

彼にとって勝負はあくまでも勝つためにある。「今は、楽しみで走っているのは事実です。しかし、レースとなるといくら社内駅伝でも市民マラソン（豊田市民マラソン）でも勝つことにこだわります。出ると決めた日から、勝つためにどうしたらよいかだけを考え実行するんです。ボクにとって参加することに意義があるなんてのはナンセンスですね」と言い切る。彼にとってレースは勝つためにある。しかし、赤沢は勝つことにこだわながらも、もっと大切なことについて触れることを忘れていない。「レースが終るまでは、勝つことにこだわるんです。でも、終わったら結果にはこだわられません」これは言ってみれば簡単だが、実行は難しい。ここに赤沢の走りの哲学、ひいては人生哲学が含まれている。

彼にとって、勝負が決まるまでは脇目もふらず努力する姿勢が重要なのである。試験でもスポーツの試合でも、はたまた喧嘩でもそうであるが、だいたい結果が出る前に結果を予測しているようでは勝ち覚悟はつかない。とくに、負けや不合格を前もって詮索することは最も愚かなことだ。それは負け犬のやることだ、と赤沢は思っている。「だいたい、負けた場合のことを考え、負けても仕方ないと理由を探し出し、負けを正当化するものに勝った試しはないでしょう。そして、負けたらどうしよう、とまだわからない先のことまで考えて逃げ道を用意しているようでは、熱がはいりませんよ。勝ちたければ、ただ勝つことだけを考え、そのためにどうすればよいか綿密な計画を立て、ただそれを実行するだけです。」

また、勝負にこだわらないことの意味について赤沢は次のように言っている。「これが難しいんです。結果が出るまでは勝っても負けても努力という救いがあります。しかし、結果が出てしまえば、そうはいきません。勝った場合、自分をコントロールすることはなかなか難しいんです。ともすれば、天狗になりますからね。これは勝ちにこだわった一つの形に過ぎないんです。また、負けた場合、当然落胆してしまいます。それは当然といえば当然なんです。それをいつまでも持ち続けることが問題なんです。いつまでも落胆していることは負けにこだわったひとつの形に過ぎないんです。」

では赤沢は、勝負にこだわらない自分をどのように育てているのでしょうか。彼の場合、それは勝負の結果が出る前にどれだけ勝負にこだわったかにある。

かと言って、53歳になった現在赤沢はただレースの結果にすべてをかけて生活をコントロールしているというのではない。確かに、彼にとって走りは一種の中毒かも知れない。中毒は昂ずれば命とりになる。走ることが食事と同じになり、走らないと眠れなくなった時、薄ら寒いものを感じる。スポーツブームの今日、スポーツ中毒の非害はあまり語られていないが、それは酒やタバコの中毒と同じ位、或いはそれ以上の非害を与えているのではなかろうか。

赤沢にとって、往年の自衛隊時代は終わった。ほどほど精神を拒絶し目標に向かって燃え上がり、燃え尽きるような走りは今や無縁である。しかし、その精神が彼の走りを支えているのは事実である。どうしてそんなに走るのか、という質問に対し、次のように答えている。「好きなんです。確かに走っているときは苦しくないとは言えません。でも苦しいと思ったことはないですね。走った後の喜びは、走ってみたいとわからないでしょう。あの達成感。こたえられませんね。また走りたくなります。」

## 5 走り・仕事・家庭

赤沢の走りは、もともと自分だけのものでは

る。好きで走る。苦しさにチャレンジする。そして、達成感に満足する。そして、また走る。

しかし、走りが生活の一部となった時、それは仕事にも家庭にも影響を与えずにはおかない。スポーツは一般に期待されるものとして捉えられるが、赤沢の場合、仕事と家庭に典型的な効果をもたらした。

仕事に走りが良い効果をもたらしたのは、2つある。1つは、仕事ができる、という側面である。前にも述べたように、赤沢は今でも1人で2人前や3人前の仕事をやってのける。その秘密はどこに隠されているのであろうか。「とに角、赤沢さんは仕事が早くて正確なんです」と同僚は舌を巻く。そして、その秘訣を本人は、「まず、仕事が面白いんです。そして、やりとげる体力に自信があるんです」と言っている。彼の場合、気持のうえでのってこない場合とか、嫌な仕事の場合でも、どうせやるならやる気でやったほうが楽しいではないか、という割り切り方をする。これは大事なことだ。こちらの心持ち次第で相手は変わるものだというのを彼は走りの中で掴んだ。マラソンは一般の道路を走る。なかには、ひどい道路がある。また、急に雨が降り出すこともある。こうした時、道路の悪さを憎んでも何にもならない。雨空を見上げて天を憎んでも何にもならない。憎んでも悔やんでも事情は変わるものではない。変わらないものなら、こちらの気持を変えて楽しんじゃえ、というのが彼の割り切り方だ。だからこそ、走りは楽しみにつながる。仕事も前向きに片付ける。人より早く正確にやる。そのほうが楽しいし、達成感も高い。

2つは、職場での人間関係だ。とくに、部下をもつようになってからの赤沢は、物事をはっきり言うようになった。「赤沢さんにこうだ、こうして欲しい、と言われると、ほとんど抵抗を感じない」と部下は口を揃えて言う。「しかし、いつもそうだとばかりは言えんでしょう」と意地悪く水を向けると、「そりゃあ、人間ですからね。虫の居所の悪い時もないじゃあないですから。でも、たいていの場合、そうだ、そうだな、という気持になってしまうんです」との返事

だった。赤沢自身、はっきりスバッと云ってのけることに誇りを感じている。それはマラソンのおかげだと言う。彼のマラソン人生において彼が得たひとつの果実は、物事を走りという行為を濾過してみることができるようになったことである。それは職場での問題をも走りの行為の中にとり込んで考え、自ら判断を下す姿勢をもち続けてきたからである。この意味で赤沢の走りは、仕事と向き合っている。それは若いランナーとの交流を通じて視野が広くなり、話題も豊かになり、部下の気持がわかることを背景にしている。

こうした姿勢は、赤沢にとって仕事に限ったものではない。家庭においても走りという行為は、家族全員に影響を与えてきたと言える。彼は3人の子どもの父親であるが、父親として子どもにスポーツを奨励してきた。走ることも勧めよく一緒に走ったが、結局子ども達には、空手をやらせることにした。長女は、小学6年の時2段をとった。また長男は小学4年の時初段をとり、次女は6歳の時5級をとった。一般に小学1年生から空手をはじめて6年生でせいぜい1級がとれるかどうかであることを考えると、その取り組み方が伺える。

また、奥さんへの感化も見逃せない。3番目の子どもを出産した後、幸子夫人は太りはじめた。何とかしてウェイトコントロールをしたいと思っていた彼女は、近所のママさんバレー“猿投台チーム”に入れてもらった。そして、5年たった昭和55年には、朝日新聞社主催の全国大会に出場した。

猿投台チームに入るのと同時に、彼女は主人の伴走でジョギングも始めている。最初、走りたくないと思った彼女も赤沢の伴走で次第に調子を上げることになる。走り始めの数か月は、夕食の後に1キロからせいぜい2キロを話しながら走った。それを毎日続けた。慣れるに従って距離を伸ばしていった。そして、1年かけて10キロを走るところまでこぎつけた。

このやり方は、ひとつの教訓を含んでいる。多くの人はジョギングが体に良いからと走り始めたその日から自分の目標の距離を走ってしま

う。そして、2週間も続けた頃、意欲を失ったり、足首、腰などを痛めていることに失望してジョギングから足を洗うことが多い。それは熱しやすく冷めやすい日本人気質もさることながら、急激な負荷に気力も体力も絶え抜き難いことを意味している。走るという動作をよく見ると、一瞬体が空に浮き、次の瞬間片足で全重力を支えている。この時、平地でも体重の3倍の体重を片足で支えなければならない。70キロの体重の人は210キロを片足で支え、次の瞬間もうひとつの片足で支える。これを繰り返すことになる。両足でしっかり大地に立った状態でも自分の体重の3倍もの重量を支えることは、大変なことである。

しかし、赤沢の赤沢たるところは、経験からこの非合理を知っており、徐々に負荷をかけ1年かけて目標の10キロのジョギングを指導したことだ。

こうして赤沢の指導を受けた奥さんは、走り始めて1年後の昭和51年(31歳)、近くの鞍が池クロスカントリー(2km)に出場し優勝してしまった。続いて、ポーネベル国際マラソン・イン・シズオカ(3km)に出場、2位に大きく差をつけてテープを切った。

また、豊田マラソン大会でも活躍しており、第2回大会では優勝を果している。この結果は、主人のそれよりも良い。

さらに、昭和58年には第11回ホノルルマラソン大会に参加し、年代別参加776人中61位と頑張った。この時も、夫と一緒に参加であったがゴールしたとたん、無言のうちに2人は抱き合い、走り終えた感激にひたった。この時の感激を赤沢は、社内弁論大会で次のように言っている。「女房が後から来るのを待ってゴールした時、その場で、ただ無言で抱き合いました。あの時の感動は生涯忘れられません」

以上のように奥さんも各種大会で素晴らしい戦績を上げているが、何よりも素晴らしいのは家庭内マラソンの実施である。子どもが成長し巣立つまで毎年正月元日には、家族全員で5キロ離れたところにある秋葉神社まで走って行って参拝した。また、家族旅行を兼ねて各地の大



会に参加し、コミュニケーションをはかってき      のよい例をみることができる。  
た。ここに、スポーツを中心とした家庭づくり